

# おひさま

ながかみ保健だより  
2024年12月号 文責 山下美香子

先月末より、朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の季節が到来しました。  
今月から、ながかみの冬の風物詩“マラソン”が始まります。毎朝、園庭、森、中田公園で挑み、子どもたちのたくましさや根気強さを感じる季節でもあります。  
体調を整えていただき、寒さに負けない身体を作っていきましょう。



## 冬に向けて 3つの対策に取り組んでみよう。

### 寒さ対策

- 3つの「首」を温める。  
「首」・「手首」・「足首」を温めることで、身体の冷えを防いでくれます。
- 体調をくずさない身体づくり  
生活リズムはベースとなり、外での運動、温かな食事、疲れをとる眠りは大切です。

### 乾燥対策

- 水分補給&保湿  
空気の乾燥が強い時期ほど、こまめな水分補給が大切です。喉を潤して、ウイルスをやっつけよう！ また、保湿をすること皮膚の乾燥も防げます！
- 加湿器を活用しましょう。

### 感染症対策

- 手洗い・うがい  
外出先から帰ってきた時、食事の前、トイレの後など、行いましょう。
- 寒い時期でも換気を。  
10~20cm、対角線に5分程度窓を開けると効率よく換気ができます。



## 咳が出てる…病院へ行く前に…

寒さと乾燥が増すこの時期、お子さんの身体に入ってきた異物(ほこり、菌、ウイルスなど)を取り除こうとして咳が出る場合があります。お子さんが遊んでいる時、眠っている時など、どんな咳をしているでしょう？



## <咳や鼻水(痰)の影響で、下記のような場合は、ご家庭で休養を取り、かかりつけ医を受診しましょう！>

- 呼吸が苦しそう(息苦しそう)。
- 激しく咳き込む。
- 咳こみ吐いてしまう。
- 寝ている時、途中で目が覚める。
- 寝付くまでに咳を繰り返す。
- 咳が2週間以上続く。
- 夜間や早朝になると咳が出始める。
- 咳とともに、微熱や黄色いネバネバした鼻水が続く。